




Schaschlik mit Paprikareis

 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
45min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, edelsüß	2 TL
Öl	5 EL
Schweinenackensteaks	600 g
Zwiebeln, gelb	3 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Langkornreis	300 g
Tomatenmark	3 EL
Gemüsebrühe	700 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne

1. Grill anheizen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel mit Paprikapulver und 2 EL Öl verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen, in der Schüssel mit dem Würzöl marinieren und beiseitestellen.
2. Zwiebeln halbieren und schälen. 2 Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, übrige Zwiebel würfeln. Paprika waschen, vierteln und Strunk und Kerne entfernen. Je ½ Paprika fein würfeln, restliche in größere Stücke für die Spieße schneiden.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und gewürfelte Zwiebeln und gewürfelte Paprika darin ca. 3 Min. andünsten. Reis und Tomatenmark zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Min. ausquellen lassen, bei Bedarf etwas mehr Brühe angießen.
4. Fleisch mit Zwiebelspalten und Paprikastücken auf 8 Spieße schieben, mit etwas Öl einpinseln und Spieße auf dem heißen Grill rundherum ca. 10–12 Min. goldbraun und kross braten.
5. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Unter den Reis heben und abschmecken. Mit den Spießen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Schaschlik-Spieß kann ebenso hervorragend in einer Grillpfanne zubereitet werden. Dazu passt ein frisch zubereitetes Zaziki.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 674 kcal

Kohlenhydrate 81 g

Eiweiß 37 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 21 g
